



Journal totalement libre et indépendant

But : Tout proposer sans rien imposer !

Devises : Tout dire, tout voir, tout entendre !

Ecouter, Aimer, Partager !



Ecouter



Aimer



Partager

Dessins réalisés par Gaston Meï, calligraphe enlumineur

L'éloge du chaud ou du froid?

Pour satisfaire chacun de vous, les adeptes du chaud et les adeptes du froid, je vous présente l'éloge du chaud, l'éloge du froid et surtout l'éloge du chaud et du froid!

Le chaud, le froid, et le chaud et froid ont chacun leur fonction.

Tout d'abord un principe hygiéniste essentiel que préconisait le biologiste P.V Marchesseau: " *Toujours appliquer du chaud sur un corps froid et du froid sur un corps chaud.*" L'exemple de la brûlure est un bon exemple: le premier bon réflexe lors d'une brûlure est de faire couler de l'eau froide sur la plaie pour éliminer l'excédent de chaleur. Par contre lors d'une réaction inflammatoire, appliquer systématiquement une bouillotte de glace n'est pas toujours salubre.

Pourquoi?

Tout dépend du tempérament et de la nature de l'inflammation. Pour un rhumatisme articulaire, la maladie de Reynaud, ou autres maladies inflammatoires internes avec fortes douleurs, toujours réchauffer le corps par des bains chauds avant d'appliquer le froid. Exception pour une crise d'appendicite, ne pas appliquer du chaud, seul le repos digestif est préconisé (jeune ou diète très frugale)

Pourquoi?

Tout simplement parce que le chaud a la fonction d'éliminer les déchets (colles et cristaux de l'organisme). Pendant une crise, ce n'est pas le moment, toute crise curative demande de ralentir et du repos. La chaleur sèche (sauna) ouvre les glandes

sébacées et élimine les colles. La chaleur humide (bain chaud, hammam) ouvre les glandes sudoripares et élimine les cristaux. Alors que l'action du froid stimule les glandes surrénales et le système immunitaire et a la fonction de revitaliser. D'où l'intérêt d'alterner le chaud et froid pour désintoxiquer et revitaliser. Après un bain chaud, on a besoin de repos et après une douche froide le corps spontanément se met en mouvement pour se réchauffer. Tout est question de bon sens! Avec l'enseignement de la Naturopathie orthodoxe de P.V Marchesseau, je n'avais pas l'impression d'apprendre mais juste de comprendre le bon fonctionnement de la vie. Alors que pendant mes études de pharmacie, j'apprenais tout par coeur mais pas avec le coeur et je ne comprenais rien, parce que l'enseignement était à contre sens de la vie. J'ai suivi les études de Naturopathie en parallèle avec les études de pharmacie. Et j'ai vite compris pour avoir la santé il fallait faire exactement l'inverse de ce que je m'efforçais d'apprendre dans les études allopathiques. La naturopathie vitaliste se réfère aux lois originelles du Vivant alors que l'allopathie cherche le remède à travers l'industrie chimique.

"Comment un médicament peut-il guérir un homme malade alors qu'il rend malade un homme sain?" P.V Marchesseau

L'allopathie parle de la maladie et la naturopathie parle de la santé. Voilà une petite parenthèse pour insister sur la notion de bon sens, notre vrai guide!

Revenons avec plaisir aux bienfaits de l'eau en usage externe.

Commençons par l'eau chaude, c'est le plus souvent plus facile.

Au delà du bien-être ressenti et de l'effet détente, l'eau chaude a un pouvoir puissant. De nos jours on a délaissé les baignoires et grandes salles de bain au profit de cuisines super équipées. Encore un contre sens à la vie! On gaspille notre énergie devant nos fourneaux à passer des heures à "se cuisiner" une maladie (désolée pour mon jeu de mots déplaisant) alors que la baignoire nous tend les bras et nous offre un bon nettoyage cellulaire (désintoxication avec l'eau chaude et revitalisation avec l'eau froide). Le bon sens nous dicte le mode emploi: pour les rétractés ceux qui ont les pieds et les mains froids, un bain chaud quotidien à 42°, 10 à 15 minutes fait miracle, pour les dilatés ou sanguins ceux qui ont toujours chaud et qui transpirent même en hiver une bonne douche froide les met de bonne humeur!

Comment agit l'eau sur notre corps?

- ✓ **Le bain chaud** rend à la circulation du sang son mouvement normal et régulier car l'eau chaude épure le sang de toutes les toxines et surcharges émonctorielles. L'eau chaude fluidifie le sang et répare les tissus nobles. La méthode du Docteur Salmanoff qui a poursuivi ses recherches pendant 42 ans propose les bains hyperthermiques. Voici un extrait de son livre "Secrets et Sagesse du corps, médecine des profondeurs" :*"La vie est un mouvement continu de liquides entre les cellules et dans les cellules. L'arrêt de ce mouvement, c'est la mort. Le ralentissement partiel de ce mouvement des liquides dans quelque organe provoque un trouble partiel. Le ralentissement général des liquides extracellulaires et intracellulaires de l'organisme provoque une maladie générale. Or les échanges s'effectuent principalement par les capillaires et les membranes. Les membranes des capillaires jouent un rôle important dans toutes les maladies... Dans tous les cas de maladies, il faut avant tout rétablir le courant à travers les membranes... Chaque trouble du mouvement du sang provoque la diminution du volume du sang livré aux tissus et baisse l'apport d'oxygène et il s'installe une hypoxémie tissulaire..."* Voilà l'importance des bains hyperthermiques, bains chauds à 42° pour activer la circulation sanguine et favoriser l'élimination au niveau des émonctoires. Les bains chauds sont recommandés chez les

rétractés pour amener la circulation sanguine plus rapidement au niveau des émonctoires et éviter le processus de stagnation, source de maladie.

- ✓ **Le bain froid, et le bain chaud et froid** ont connu un immense succès dans les années 1850 grâce à l'abbé Kneipp et à son livre "Ma cure d'eau pour la guérison des maladies et la conservation de la santé".

Voici un court extrait: "*L'oeuvre de la guérison ne peut avoir que ce double but: rendre à la circulation du sang son mouvement normal et régulier ou bien dégager le sang de tous les mauvais éléments qui l'altèrent et le corrompent*". En 3 lignes tout l'enseignement de la Naturopathie est résumé, dès que le sang est activé et oxygéné, nos cellules sont nourries car nos humeurs ne sont pas stagnantes mais épurées par le travail des émonctoires. Le mouvement c'est la loi du Vivant. Tout eau stagnante pourrit, il en est de même pour nos humeurs(sang, lymphes, liquides intra et extracellulaires) "***Le microbe n'est rien, le terrain est tout***". La maladie n'existe pas par nature, c'est un détour à notre vraie nature. L'abbé Kneipp de tempérament sanguin opte pour les bains chauds et froids ou bains partiels (bain de mains et de pieds) alors que le Dr Salmanoff au tempérament plus rétracté guérissait par les bains chauds. Ce qu'il faut retenir c'est que l'eau très chaude ou très froide redonne à la circulation sanguine "un coup de fouet", et c'est visible, le corps devient rouge et encore plus dans l'eau froide, ce qui montre l'effet guérisseur.

La loi de l'hormèse qui dit que tout petit stress à notre corps lui permet de devenir plus fort par réaction.

La loi de l'hormèse par le froid, technique enseignée par l'hollandais Wim Hof appelé "Ice Man" car il a battu plusieurs records dans la glace. J'ai envie de l'appeler "Homme de feu" car c'est un musculaire, un engagé pour la vie avec un esprit feu que rien n'arrête. La force du vivant, sa joie de vivre, la discipline de son quotidien ont permis à cet homme simple de prouver que le vivant fait face à toutes les intempéries. C'est sa force vitale qui lui a permis tous ses exploits non pas surhumains mais humanistes pour ouvrir le monde à une vision au delà de la science, pour une humanité en paix et en santé!

Juste envie de dire que de se rouler dans la neige glacée, se baigner à la mer, dans les rivières, dans les cascades c'est plus heureux et plus vitalisant que de plonger dans son congélateur! Toujours privilégier le vivant.

"La vie s'entretient par la vie" P.V Marchesseau

Tout est discipline et entraînement, retrouver la santé passe par une rééducation. On ne plonge pas dans son congélateur en sortant d'un repas pantagruélique! C'est encore une question de bon sens! On ne se baigne pas dans une rivière glacée alors qu'on grelotte. Commencer progressivement et surtout libérer son corps de tous les poisons gastronomiques, facilite l'expérience et surtout facilite la guérison. J'expérimente tous les jours les bains chauds (42°) et bains froids (5°- 8°) dans la rivière, c'est un pur régal!

Petite anecdote: le 25 décembre 2019, je me suis baignée par plaisir à la mer à Canet Plage par un temps très ensoleillé et à cette date tous les bistros étaient ouverts et bondés de monde et moi j'étais seule à la mer comme en plein été. On est tellement gelé dans nos croyances que TF1 passait par là et m'ont filmée comme un exploit (j'en suis bien loin de Wim Hof). Juste pour vous dire que retrouver cette adaptabilité, cette disponibilité dans notre corps pour oser ce qui semble interdit ou déconseillé est un pur bonheur! Wim Hof par sa force physique, sa force mentale a dépassé l'impossible pour témoigner combien le corps est résistant. Ce qui nous rend fragile ce sont les émotions (exemple la peur a réussi à rendre malade toute la planète!!!) Ce

n'est pas le virus ou le courant d'air qui nous font mourir mais l'esprit figé comme la glace dans des croyances infondées.

Les enfants sont toujours les premiers à se jeter à la mer même en hiver car le mental est libéré et leur corps en bonne santé, seule la peur des parents les retient.

J'ai encore envie de vous dire que la peur est la seule maladie!

Pourquoi certains choisissent le vaccin: par peur et par ignorance.

Il existe des vraies peurs, mais le plus souvent nos peurs sont des fausses croyances de notre société mensongère.

Je pourrais vous écrire encore des kilomètres mais un seul mot est à ajouter: **Votre corps est votre allié!**

Tal Schaller, Thierry Casasnovas, René Bickel, Jean-Jacques Crèvecoeur, Mika Denissot, Aigle Bleu , Wim Hof...et bien d'autres encore font un travail remarquable pour la santé.

MERCI à toutes ces personnes qui ne sont pas complices de la maladie mais qui agissent en faveur de la santé! Et comme dit JJ Crèvecoeur ce sont les gardiens de l'humanité! MERCI aussi à toutes les personnes moins connues qui agissent au quotidien!

Bon j'espère que vous avez tous pris la décision de prendre un bain chaud le plus souvent possible et de plonger en plein hiver à la mer ou à la rivière.

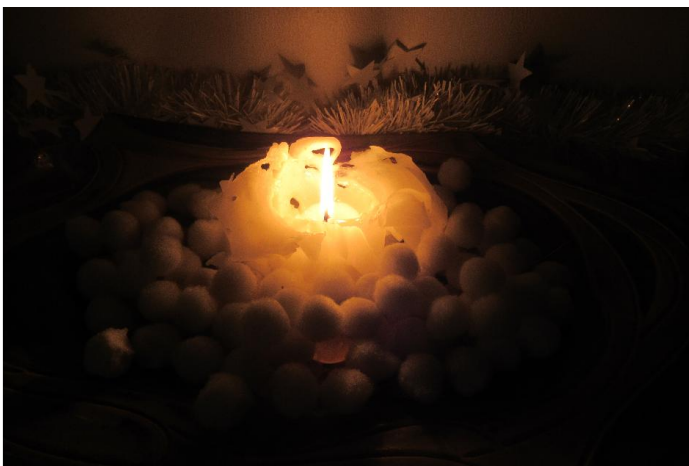
L'essentiel, c'est la discipline, ce n'est pas de créer un exploit ou un record une fois dans sa vie. Jeûner, bouger, se baigner procure un gain de santé par la répétition. Encore du bon sens! Jeûner 3 semaines dans sa vie, faire un marathon pour le "fun" ou se jeter dans un bac glacé pour la photo mémorable, le bon sens n'aime pas les héros mais la discipline. Un bain chaud quotidien, un jeûne court hebdomadaire, l'exercice physique 2 à 3 fois par semaine sont salutaires!

Chacun son programme, chacun sa dose, être à l'écoute de nos vrais besoins, notre meilleur guide est notre voix intime qui sait!

Aller de mieux en mieux et surtout en vieillissant, c'est bon signe!

Prenez soin de vous: changez vos habitudes (les habitudes sont des bâtons de vieillesse), explosez vos croyances et aimez-vous de plus en plus. Le bonheur a rendez-vous avec vous, alors ne le faites plus attendre!

Osez la santé, osez la joie, osez aimer, osez partager, osez évoluer, osez qui vous êtes!



**PAIX et LUMIERE
AMOUR et DOUCEUR
SANTÉ et BEAUTE**

BIENVEILLANCE et CONFIANCE

**Avec gratitude!
Avec vous!**

**Danièle Malinalli (janv 2021)
www.goutsauvage.com**